



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



KONFERENCE

Aktuální trendy v péči o lidi s duševním onemocněním

12. – 13. dubna 2016

Konference „Aktuální trendy v péči o duševně nemocné“, NF-CZ11-BFB-1-053-2016

**Podpořeno grantem z Norska.
Supported by grant from Norway.**

Internetová multidisciplinární poradna

Mgr. Agáta Zajíčková

13. 4. 2016

Internetová multidisciplinární poradna na www.stopstigma.cz - historie

- Vznikla v roce 2004 na webovém portále www.stopstigma.cz v rámci destigmatizačního projektu „Změna“
- Nejprve odpovědi **psychiatra a psychologa**; od r. 2010 i **sociálního pracovníka**; od roku 2015 také **peer poradce** (odpovědi samostatně i ve dvojici s profesionály)
- V roce 2015 přibyly v poradně sekce Peer poradce a Stigma a diskriminace

Jak poradna funguje (1)

[Úvod](#) > [Stopstigma](#) > [Poradna](#)

PORADNA

VLOŽIT DOTAZ

Vítejte na stránkách poradny Stopstigma. Jejím cílem je destigmatizace a odborně garantované poradenství v oblasti duševního zdraví a nemoci. Můžete se zeptat psychiatra, psychologa, sociálního pracovníka nebo peer poradců - lidí s vlastní zkušeností s duševní nemocí. Poradna je **anonymní**, e-mail slouží pouze pro zaslání odpovědi. Zároveň jsou všechny dotazy a odpovědi na ně automaticky zobrazeny na těchto stránkách. Na Váš dotaz dostanete **odpověď do 7 dnů**. Nejedná se o krizovou službu, pokud hledáte naléhavou pomoc, použijte prosím některý z kontaktů [zde](#).

[Více informací](#) o poradně.

VYBERTE SEKCI



[Psychiatri](#)



[Psycholog](#)



[Sociální pracovník](#)



[Peer poradce](#)



[Stigma a diskriminace](#)



[Jste v krizi?](#)



Přednáška Patricie Deegan o její cestě k zotavení.

Pomozte nám pomáhat lidem s duševní nemocí.

100 Kč 300 Kč 500 Kč

nebo ,- Kč

Daruj



Podpořit nás můžete také převodem na číslo účtu 2247602504/0600. [Více](#)

Jak poradna funguje (2)

- **Dostupnost** - podpora a pomoc také těm, kteří přímo nevložili dotaz a zároveň jsou v situaci, kdy řeší otázky ohledně duševního zdraví nebo se o tuto problematiku zajímají.
- **Obsah odpovědí na dotazy** – pomoc ve zorientování se v situaci, emoční podpora a podpora sebeřízení. Motivace k využití odborných zdravotních služeb.
- **Snižování stigmatu psychiatrické péče a duševních onemocnění** - respektující způsob, zapojení peer poradců, kteří jsou živým důkazem, že duševní nemoci jsou léčitelné.
- Dotazy jsou v případě potřeby **anonymizovány** (např. tazatel uvede své jméno), či **smazány** (obsah vulgární, evidentně testovací)

Příklad dotazu a odpovědi

Hraniční porucha osobnosti

Dobrý den, mám diagnostikovanou hraniční poruchu osobnosti. Je možné, že slyším hlasy jako ne v mé hlavě, jako vkládané do hlavy, myšlenek? Nevím, zda je to běžný projev nebo o tom říci svému psychiatrovi? Děkuju.

Odpověď odborníka:

Dobrý den, u pacientů s hraniční poruchou je možné pozorovat příznaky podobné psychóze, které jsou ale krátkodobé a méně intenzivní, než třeba u schizofrenie. Je ale potřeba podrobnějšího vyšetření, aby bylo možné vyloučit jinou poruchu, takže svému psychiatrovi o tom rozhodně povězte. Všeobecně platí, že psychiatr by měl vědět o potížích svých pacientů co nejlépe, aby jim mohl efektivně pomoci.

Odpověď peer poradce:

Dobrý den, myslím, že bude poctivé, když řeknu, že já také někdy slyším hlasy. Většinou je to v době, kdy jsem přetažený, opravdu nevyspalý. Pak slyším šramoty, zpěv, hudbu a nezřetelné hlasy. Při usínání slyší hlasy kdekdo. Podle výzkumů, které má k dispozici svépomocná síť Hearing Voices (Slyšení hlasů), se tento jev týká desítek procent lidí, kteří ani netrpí duševním onemocněním. Přesto je tradičně považován za typický příznak schizofrenie. Lékaři bych se s tím bez obav svěřil. Pocity vkládaných myšlenek se u některých mých známých objevují a jejich diagnózy neznám. Záleží na tom, co chcete se svými hlasy dělat. Pokud na Vás přímo neútočí, snažte se jim porozumět, pomoci by Vám mohl dobrý psychoterapeut.

Obsah dotazů

srpen 2015 - březen 2016

CELKEM		počet dotazů	%
tazatel	za sebe	111	73
	za blízkého	23	15
	nelze určit	18	12
	je v odborné péči	75	49
	není v odborné péči	42	28
	nelze určit	32	21
obsah dotazu	diagnóza	44	29
	léky	29	19
	"co dělat"	63	41
téma suicida v dotazu		12	8
odpovídá peer		92	61
počet dotazů celkem za období		152	

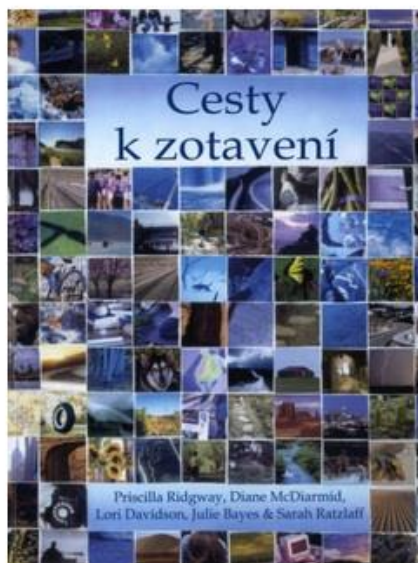
Obsah odpovědí

- Podpora tazateli, akceptace dotazu jako relevantního
- Podání odborných informací/zkušeností v případě peer poradců
- Doporučení dalších odborných služeb dle povahy problému

Dopady

- Zlepšení sebepřijetí
- Prohloubení znalostí o problému
- Zvýšená schopnost řešit situaci
- Zvýšená pravděpodobnost vyhledání odborné pomoci

Zpětná vazba od tazatelů



Nová kniha exkluzivně k zakoupení na cmhcd@cmhcd.cz nebo telefonním čísle [222 515 305](tel:222515305)

[Přehled našich dalších publikací](#)

Pomozte nám pomáhat lidem s duševní nemocí.

100 Kč 300 Kč 500 Kč

nebo Kč

OHODNOŤTE ODPOVĚĎ

Před několika dny byla na poradně Stopstigma zveřejněna odpověď na Váš dotaz. Prosíme Vás o ohodnocení odpovědi.

- 1) Odpověď pro mě byla srozumitelná: Vůbec ne Spíše ne Ani ano ani ne Spíše ano Určitě ano
- 2) Získal/získala jsem ve své situaci užitečnou podporu: Vůbec ne Spíše ne Ani ano ani ne Spíše ano Určitě ano
- 3) Cítil/cítla jsem se pochopen/pochopena: Vůbec ne Spíše ne Ani ano ani ne Spíše ano Určitě ano
- 4) Cítil/cítla jsem, že jsem respektován/respektována jako osobnost: Vůbec ne Spíše ne Ani ano ani ne Spíše ano Určitě ano
- 5) Odpověď mi dodala naději a posílila mě: Vůbec ne Spíše ne Ani ano ani ne Spíše ano Určitě ano

6) Co si myslíte o této formě internetové podpory?:

Děkujeme Vám za Vaše hodnocení.

OHODNOTIT

Zpětná vazba od tazatelů

- 152 dotazů/43 zpětných vazeb (28 %); z toho na 21 dotazů odpovídal i peer poradce (49 %).
- U všech otázek v dotazníku převažuje hodnocení „určitě ano“ a „spíše ano“
- Otázky zodpovězené také peer poradcem byly lépe hodnoceny ve třech oblastech dotazníku - srozumitelnost odpovědi, pocit respektu, dodání naděje.
- Slovní hodnocení – příklady:

„Je moc dobře, že poradna existuje a tímto děkuji všem, kteří jsou ochotni takto pomáhat ostatním...“

„Užitečná a milá, neobtěžující.“

„Mně osobně velmi pomohla....a vlastně mi poskytla radu, jak dáleděkuji“

„Občas tuto poradnu využiji a vždy byl můj problém vyřešen nebo vysvětlen. Děkuji!“

Co dál na www.stopstigma.cz

- Zpřehlednění grafiky a struktury stránek www.stopstigma.cz – zvýšení dostupnosti a rozšíření dopadu multidisciplinární poradny
- Rozšíření informační části portálu Stopstigma.cz

Nové sekce:

- Zkušenosti s farmakoterapií
 - Účinnosti psychoterapeutických intervencí
 - Online sebehodnotící nástroj na depresivní symptomy
- Propagace stránek a poradny na sociálních sítích